

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №8»

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
педагогического совета
№ 19 от 01.06.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора школы
№93-4/01-16 от 01.06.2018
/И.В.Батузова/



**Общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
для *школьного спортивного клуба «Комета»***

Составитель:
Комина Маргарита Константиновна
Цветкова Елена Дмитриевна,
учителя физической культуры

Ярославль

1. Пояснительная записка.

Программа спортивного клуба «Комета» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности средней школы №8. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа спортивного клуба «Комета» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка

Характеристика направлений клуба

Программа состоит из трёх направлений:

1. Дни здоровья и спорта
2. Спортивные турниры по отдельным видам спорта
3. Спортивно-физкультурные праздники

1. Дни здоровья и спорта

Цели: формирование здорового образа жизни школьников, повышение двигательной активности, спортивных достижений учеников.

Задачи:

- способствовать формированию у учащихся навыков ведения здорового образа жизни;
- способствовать развитию и совершенствованию таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения;
- способствовать определению ценности своего здоровья и мер по его сохранению;
- привлечь внимание ребят к разнообразным видам спорта.

План мероприятий на год

№	Дни здоровья	участники	время проведения
1	Здравствуй осень!	1-5 класс	сентябрь
2	Зимние забавы	1-5 класс	январь
3	Масленица	1-5 классы	март

2. Спортивные турниры по отдельным видам спорта

№	Спортивные турниры по отдельным видам спорта	участники	время проведения
1	Первенство школы по бегу	1-5 классы	Сентябрь
2	Первенство школы по пионерболу	3-5 классы	ноябрь
3	Первенство школы по баскетболу	4-5 классы	декабрь
4	Первенство школы по настольному теннису	5 классы	февраль
	Первенство школы – лыжные гонки	3-5	февраль-март
5	Первенство школы по прыжкам (в длину с места, в высоту с разбега, через скакалку)	3-5 классы	март-апрель
6	Первенство школы по футболу	4-5 классы	май

Правила проведения см.приложение №1

3 Спортивно-физкультурные праздники

№	Мероприятия	участники	время проведения
1	«Весёлые старты»	1-2-3-4 классы	Последняя неделя каждого триместра
2	Фестиваль школьного спорта – лёгкая атлетика	4-5-е классы	октябрь
3	Новогодний марафон	1-5 классы	декабрь
4	«Всемирный день снега»	1-5 классы	январь
5	«А, ну-ка, мальчики»	мальчики 3-5 класс	февраль
	«А, ну-ка, девочки»	девочки 3-5 класс	март
	«Я выбираю ГТО» (сдача норм ГТО)	2-5 классы	февраль-апрель

Место курса в учебном плане:

Программа рассчитана для учащихся 1-5 классов, на 1 год обучения.

Ценностные ориентиры:

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на **принципах:**

- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации: быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: футбол, баскетбол, пионербол, настольный теннис, легкая атлетика («Весёлые старты»);
- организация и проведение игр на свежем воздухе в любое время года (дни здоровья);
- активное использование спортивной площадки;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

Формы занятий: беседы, игры, элементы занимательности и состязательности, викторины, конкурсы, праздники, часы здоровья.

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня. Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале.

Футбол

Футбол - поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма.

Цели и задачи футбола:

ЦЕЛИ:

- Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- Подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

ЗАДАЧИ:

- 1.Формирование у детей потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.
- 2.Овладение обучающимися основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.
- 3.Приобретение обучающимися необходимых знаний по основам техники и тактики игры, организации тренировок.
- 4.Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки детей.
- 5.Воспитание необходимых черт личности детей: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

Правила игры в футбол:

Мяч и экипировка игроков

Футбольный мяч. Мальчики 9—12 лет играют в мини-футбол волейбольными или облегченными футбольными мячами. Ребята более старшего возраста играют футбольными мячами. Во время игры мяч можно заменять только с разрешения судьи. Экипировка игроков. Форма игроков состоит из футболки (или майки), трусов, гетр и мягкой обуви (кеды, тапочки и т. п.). Одежда вратаря по цвету должна отличаться от одежды других игроков обеих команд. В прохладную погоду игрокам разрешается одевать тренировочные костюмы.

Участники игры

Состав команд. В игре участвуют две команды, имеющие в своем составе 5+1 игроков. Численность игроков в командах в каждом конкретном матче зависит от размеров поля. В заявочный список на игру каждой команде разрешается вносить до 10 игроков. Замена игроков. Командам разрешается заменять игроков неограниченное число раз, причем разрешается и обратная замена; порядок замены таков:
а) замена может производиться через боковую линию в любой момент игры;
б) в тот момент, когда мяч находится в игре, запасной игрок не имеет права выходить на поле до тех пор, пока игрок, которого он заменяет, не покинет поля.

Продолжительность игры

Продолжительность игры зависит от возраста участников. Команды мальчиков 10—11 лет играют 2 тайма по 12 минут. Команды мальчиков 12—13 лет играют 2 тайма по 15 минут, а команды мальчиков 14—18 лет играют 2 тайма по 20 минут.

Начало игры

Начальный удар производится с центра поля по сигналу судьи одним из игроков команды, начинающей игру.

При начальном ударе все игроки должны находиться на своей половине поля.

Игроки команды, не выполняющей начального удара, располагаются от мяча на расстоянии не менее 5 м до тех пор, пока не будет произведен удар.

После гола игра возобновляется так же, как и в начале игры, одним из игроков команды, в ворота которой был забит гол.

После перерыва команды меняются сторонами, и начальный удар производится с центра поля игроком команды, которая не производила его в начале игры.

Вбрасывание мяча

Когда мяч полностью вышел за боковую линию по земле или в воздухе, он вбрасывается в поле в любом направлении с того места, где пересек линию. Вбрасывает мяч любой игрок команды, противоположной той, игрок которой последним коснулся мяча. Мяч вбрасывается в поле обеими руками с замахом из-за головы. При вбрасывании игрок должен стоять лицом к полю, касаясь обеими ногами боковой линии или стоя за ней вне пределов поля.

Если игра проводится в хоккейной «коробке» или в спортивном зале и боковую линию поля фактически представляет бортик «коробки» или стена помещения, мяч, коснувшийся стены, считается в игре.

Угловой, свободный, штрафной удары и удар от ворот

На открытой площадке угловой удар производится с точки пересечения боковой линии и линии ворот. Если же игра проводится в зале или на хоккейной площадке и мяч уходит на угловой, то он вводится в игру ударом ноги с точки пересечения средней линии поля с боковой. Если же игра проводится на хоккейной площадке или в зале, где линия ворот фактически совпадает с бортиком или стеной помещения, то мяч, коснувшийся бортика или стены, остается в игре.

При выполнении углового, свободного и штрафного ударов, а также удара от ворот игроки противоположной команды должны располагаться не менее чем в 5 м от мяча.

8-метровый удар

8-метровый удар производится с 8-метровой отметки.

Игра у борта и стены

Если игра проводится в зале или на хоккейной площадке, игрокам при борьбе за мяч запрещается держаться за борт или стену.

Игра от потолка

Если игра проводится в зале и мяч в ходе игры касается потолка и отскакивает в поле, считается, что мяч в игре.

За учебный год на соревнования по мини-футболу отводится 36 часов.

Баскетбол

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол помогает формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Цели и задачи баскетбола:

ЦЕЛИ:

- Всестороннее физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья.
2. Содействие правильному физическому развитию.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний.
4. Овладение основными приемами техники и тактики игры.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие ученикам организаторских навыков.
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу.
8. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Правила игры в баскетбол:

В баскетбол играют две команды из пяти игроков на поле (остальные находятся в запасе — не более 7 человек от команды, а меняться можно в любое время). Главная цель игры — забросить баскетбольный мяч в корзину команды-соперника и помешать это сделать другой команде.

Матч состоит из 3 частей по 10 минут каждая, перерыв между каждой частью — 2 минуты, в перерыве команды обязаны меняться корзинами.

Традиционно игра начинается со спорного броска, где капитаны команд отбивают мяч, подкинутый судьей, в сторону своих игроков и корзины противника, чтобы взять начало игры в свои руки.

Важна техника передвижения с мячом по полу: обязательно нужно бежать с мячом, ударяя им в пол, а специально бить по нему ногой или кулаком — это нарушение.

Засчитываются не количество бросков в корзину, а баллы, которые зависят от того, с какого участка баскетбольного поля заброшен мяч. Так за мяч, закинутый в корзину с ближней и средней площадки — 2 очка, далее коричневой «3-х очковой» линии — 3 очка (обычно это расстояние около 7 метров), штрафной — одно.

Правила игры гласят, что команда-победитель — та, что с истечением времени игры набрала наибольшее количество очков. Если в конце игры у команд набралось одинаковое количество баллов, даются дополнительные 5 минут — «овертайм», если за эти пять минут ситуация не изменилась, проводится следующее дополнительное время и так, пока победитель матча не выявится.

В баскетболе нередки нарушения, за которые судья (преподаватель физкультуры) может оштрафовать целую команду и фолы конкретного участника.

Самые частые нарушения правил у школьников — это:

- «аут» — когда мяч попадает за ограничительную линию баскетбольной площадки;
- «пробежка» и «пронос мяча» — один из игроков, который ведет мяч, делает 3 шага подряд, не ударяя при этом мяч рукой об пол, или вовсе бежит с мячом в руках;
- «нарушение 3-х секунд» — игрок находится более трех секунд под корзиной противника, при этом не владея мячом;

- «нарушение 5-ти секунд» — игрок с мячом не передает мяч другому игроку или не бросает в корзину противника более пяти секунд;
 - «нарушение 8-ми секунд» — команда в течение восьми секунд не выводит мяч в зону противника;
 - «нарушение 24-х секунд» — команда владеет мячом, но не забрасывает его в зону кольца противника в течение двадцати четырех секунд.
 - «возвращение мяча» — команда при нападении, которая находится в зоне противника, возвращает его обратно в свою тыловую зону — это нарушение.
- За учебный год на соревнования по баскетболу отводится 18 часов.

Пионербол

Пионербол — подводящая игра к классическому волейболу. А волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Пионербол – это игра по правилам волейбола, только игроки мяч не отбивают, а ловят, подача выполняется броском. Чтобы играть в пионербол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия пионерболом улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Так как игра пионербол командная, то наряду с физическими качествами, у занимающихся воспитываются чувство коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, ответственности, стремления к достижению цели.

Цели и задачи пионербола:

ЦЕЛИ:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в пионербол.
- Содействовать укреплению здоровья детей.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

ЗАДАЧИ:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол.
2. Сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой и соревновательной деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Правила игры в пионербол:

1. Участники игры делятся на две команды, численность каждой должна составлять 6 человек.
2. По обе стороны сетки располагаются команды. Расстановка игроков в пионерболе может быть заранее прорисована капитаном команды на бумаге. При этом существуют определенные зоны в пионерболе, схожие с волейбольными: передняя и задняя линии, где каждый участник команды ответственен за свою зону.
3. Необходимо отбивать мяч на сторону противника. При этом данное действие можно сделать не более двух раз.
4. Если мяч коснулся тела игрока выше пояса, то засчитывается удар.
5. Игрок № 1 бросает мяч сразу двумя или одной руками.
6. Во время подачи мяч не должен касаться сетки, однако во время игры касания разрешены.
7. После выигрыша происходит переход игроков по часовой стрелке. Игра заканчивается в тот момент, когда какая-либо из команд наберет 15 очков и имеет перевес в два очка.
8. Если выиграно две партии подряд, то команде засчитывают победу.
9. С помощью жеребьевки команды определяются с выбором стороны для игры и правом подачи мяча.
10. После того, как первая партия окончена, происходит смена сторон командами и подачу мяча начинает команда, которая в прошлый раз уступила в подаче согласно жеребьевке.
11. Третья партия является решающей и если команда набрала 8 очков, то также стороны меняются.

Настольный теннис

Настольный теннис, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия настольным теннисом позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Настольный теннис развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать настольный теннис, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Цели и задачи настольного тенниса:

ЦЕЛИ:

- Формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью.

- Целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры, а в частности настольного тенниса, в организации здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма детей.

2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в настольный теннис.

3. Освоение знаний о роли формирования здорового образа жизни средствами настольного тенниса.

4. Обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в настольный теннис, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по настольному теннису.

5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. По современным правилам партия идет до 11 очков. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается.

ПОДАЧА

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

1. Мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см, и от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола.

2. Подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника.

3. Поддача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи. Нельзя, к примеру, скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой.
4. Поддача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.
5. Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» — подающий должен повторить подачу (раньше, если при подаче мяч задевал сетку и перелетал на другую половину, игра продолжалась).
6. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.

НАЧИСЛЕНИЕ ОЧКОВ

Очки начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок:

1. Ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку);
2. Неправильная подача (например, мяч не был подкинут на 16 см);
3. Мяч при подаче ударился два раза на своей стороне;
4. Мяч попал на свою сторону после удара ракеткой;
5. Мяч был ударен дважды (так как рука от запястья считается по правилам частью ракетки, то если мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, он считается ударенным дважды);
6. Мяч попал во что угодно, кроме ракетки, после отскока от стола (например, в пол или в игрока);
7. Мяч не попал по стороне соперника после удара;
8. Мяч был отбит до того, как ударился об стол;
9. Стол был подвинут или свободная рука коснулась стола;
10. Мяч при подаче не попал в зону соперника.

Соревнования по бегу на 500 метров

Цель:

- Улучшение оздоровительной работы в школе

Задачи :

- Активизация пропаганды ЗОЖ
- Активизация работы по направлениям л/ атлетических видов спорта
- Выявление лучших бегунов школы

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Отсчет времени бега производится с момента появления вспышки или дыма после выстрела пистолета стартера или утвержденного стартового устройства до того момента, как любая часть туловища спортсмена (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) коснется вертикальной плоскости, проведенной от ближнего к старту края финишной линии.

Время каждого участника, закончившего дистанцию в беге, определяется отдельным секундомером, а время участника, пришедшего первым, должно фиксироваться тремя хронометристами. *По правилам соревнований, если хронометрист электронным секундомером с цифровыми показателями и ручным управлением зафиксировал время, которое не составляет точно 0,1 с, данное время преобразуется и читается с точностью до 0,1 с в сторону увеличения, т.е. результат 11,11 с фиксируется как 11,2 с. При расхождении показаний секундомеров принимаются данные двух секундомеров, зафиксировавших одинаковое время, или показание «среднего» секундомера при расхождении всех трех (например, при показаниях 11,4; 11,6; 11,7 с берется время 11,6 с).*

Победитель в беге определяется по результатам времени.

Основными нарушениями правил в беге на дистанции являются:

- фальстарт;
- помехи другим участникам при беге и обгонах;
- прохождение любого отрезка дистанции по чужой дорожке, ведущее к сокращению дистанции (в т.ч. наступание на линию, находящуюся слева);
- оказание участнику во время бега какой-либо запрещенной помощи.

Если спортсмен бежит на финишной прямой не по своей дорожке или бежит по виражу за пределами внешней (находящейся справа от него!) линии своей дорожки, не получая при этом реального преимущества: и не мешая другому участнику, то он не дисквалифицируется.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ «ДЕНЬ ПРЫГУНА»

Целью соревнований является популяризации легкой атлетики и прыжков в высоту.

Задачами проведения соревнований являются:

- увеличение двигательной активности и укрепления здоровья детей,
- формирования здорового образа жизни;
- Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

Правила соревнований

В ходе соревнований участники каждую попытку выполняют поочередно, порядок их выступления устанавливается жеребьевкой. На каждую попытку участнику предоставляется 1 мин с момента вызова. Если осталось 2-3 участника, то время увеличивается до 2 мин. Для одного участника предоставляется 3 мин.

Начальная высота и порядок изменения высот определяются положением о данном соревновании. При установлении следующей высоты планка поднимается на 2 см, в соревнованиях многоборцев - на 3 см. Участник может начинать соревнование с любой из объявленных высот, но не ниже первоначальной. На преодоление каждой высоты предоставляется три попытки. Разрешается пропускать высоты или после 1-2 незасчитанных попыток переносить оставшиеся попытки на следующую высоту. Выполнив три неудачные попытки подряд, участник выбывает из состязаний.

Первое и все последующие места определяются по максимально взятой высоте. Если несколько участников показали одинаковый результат, то:

- лучшим считается спортсмен, взявший последнюю высоту с наименьшего числа попыток;
- при равном числе попыток на последней высоте преимущество получает спортсмен, имеющий меньше неудачных попыток за все соревнование.

При равенстве вышеперечисленных требований за первое место проводится перепрыжка, остальные места делятся среди участников. Перепрыжка начинается с высоты следующей после взятой всеми претендентами. Предоставляется по одной попытке на каждой высоте. Если все или часть участников преодолевают высоту, планку поднимают. Участник, не преодолевший высоту, выбывает. Если все участники перепрыжки не преодолевают высоту, она опускается на 2 см. При перепрыжке не разрешается пропускать высоту. Участник, преодолевший высоту, не взятую другими, занимает первое место. После того как победитель определен, перепрыжка прекращается и места всех остальных прыгунов, участвующих в перепрыжке, делятся.

Перепрыжка является продолжением соревнования, ее проведение фиксируется в протоколе, результаты могут утверждаться как рекордные или засчитываться как выполнение разрядных норм.

Прыжок в высоту с разбега не засчитывается, если участник:

- оттолкнулся от земли обеими ногами;
- сбил планку или без последующего преодоления планки коснулся поверхности сектора за плоскостью, проходящей через стойки, и линией продолжения этой плоскости вне стоек.

Если судья убежден, что прыгун, преодолевая высоту, не задел планку, а она упала вследствие посторонних причин, он может засчитать прыжок как удавшийся, но как рекордный этот прыжок не может быть засчитан.

Литература

Литература для учителя:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011
15. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
16. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.

Литература для родителей и детей:

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустите миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития,1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.
- 8.Шебеко В.Н., Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.

Интернет ресурсы

- 1) twirpx.com/file/750165/2) forum.yotatester.ru/styles...po...v-nachalnoy-shkole...
- 3) schoolnt81.ucoz.ru/index/nachalnaja_shkola/0-28